Ementa

19 a 23 Maio

		ALMOÇO /JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ espinafres[9]	128,1
	Peixe	Douradinhos no forno[1][2][3][4][7][14] c/ arroz de pimentos	666,7
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete)[1][3][6][7][12]	645,8
	Vegan	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)[1][6][8][11][12]	526,2
	Bitoque	Frango[3][7][12]	790,4
3ª Feira	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo)	152,1
	Peixe	Bacalhau c/ natas[1][2][3][4][6][7][8][9][10][12][14]	791,5
	Carne	Perna de peru assada c/ laranja[1][12], arroz e batata frita	792,9
	Vegan	Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura)[1][9][12], arroz branco	642,4
	Bitoque	Porco[3][7][12]	848,2
4ªFeira	Sopa	Brócolos	149,8
	Peixe	Lombinhos Peixe no forno[1][4][12] c/ puré de batata[1][3][6][7][8][12]	559,9
	Carne	Strogonoff de porco[1][7][12] c/ massa tagliatelle[1][3][6]	730,7
	Vegan	Seitan de cebolada[1][6][12] c/ arroz branco	607,9
	Bitoque	Frango[3][7][12]	790,4
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Peixe	Pescada dourada[1][2][3][4][6][7][8][14] c/ arroz de tomate	554,7
	Carne	Bifes de frango à Pizzaiolo (c/ m.º de tomate, queijo e orégãos)[1][12], arroz de cenoura	620,6
	Vegan	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada)[6][12]	513,2
	Bitoque	Porco[3][7][12]	848,2
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	123,5
	Peixe	Lasanha de salmão c/ espinafres[1][2][3][4][6][7][9][12][14]	814,2
	Carne	Carne de porco à Portuguesa (batata, pickles e azeitonas)[7][12]	871,4
	Vegan	Favas guisadas c/ cogumelos e cenoura[1][12], arroz	541,3
	Bitoque	Frango[3][7][12]	790,4

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

26 a 30 Maio

		ALMOÇO /JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	**Sopa**	Creme de alho francês[9]	**155,0**
	Peixe	Solha à Delicia (c/ banana)[1][2][4][7][12][14] e batata corada	**563,6**
	Carne	Hambúrguer de vaca no forno c/ queijo e cebola[1][3][6][7][9][10][12], massa espiral[1][3][6]	**694,1**
	Vegan	Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos)[1][12]	**610,2**
	Bitoque	Frango[3][7][12]	**790,4**
3ª Feira	**Sopa**	Abóbora e brócolos	**157,4**
	Peixe	Tintureira frita em farinha de milho[1][2][4][14] c/ migas de feijão Frade[1][3][5][6][7][8][11][12]	**633,3**
	Carne	Arroz de Pato (c/ chouriço)[1][3][6][7][12]	**568,4**
	Vegan	Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho [1][6][12]	**659,1**
	Bitoque	Porco[3][7][12]	**848,2**
4ªFeira	**Sopa**	Creme de curgete	**130,8**
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate[1][2][4][12][14], batata assada	**532,3**
	Carne	Empadão de Vitela[1][2][4][12][14]	**645,6**
	Vegan	Soja à Portuguesa[1][6][8][11][12][13]	**643,3**
	Bitoque	Frango[3][7][12]	**790,4**
5ª Feira	**Sopa**	Feijão c/ lombardo	**150,0**
	Peixe	Bacalhau à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa)[1][2][3][4][6][7][9][10][13][14]	**744,5**
	Carne	Frango de Cerveja[1][12], arroz branco	**802,9**
	Vegan	Grão estufado c/ cenoura, feijão verde e massa[1][12]	**612,9**
	Bitoque	Porco[3][7][12]	**848,2**
6ª Feira	**Sopa**	Feijão verde e cenoura	**129,2**
	Peixe	Pastéis de bacalhau[1][2][3][4][6][7][9][10][11][12][14] c/ arroz de tomate	**595,6**
	Carne	Carne de porco assada c/ ervas aromáticas[1][12], batata assada aos gomos e esparregado de espinafres[1][7][9][12]	**748,8**
	Vegan	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela)[1][12]	**611,7**
	Bitoque	Frango[3][7][12]	**790,4**

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.